

## **ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА ПРИ ПОПЕРЕКОВОМУ ОСТЕОХОНДРОЗІ**

*С.С. ГИЛЮК, Т.Є. ЯВОРСЬКА*

На сьогоднішній день люди різного віку, що ведуть малорухомий сидячий спосіб життя, досить часто стикаються з такою хворобою, як остеохондроз поперекового відділу хребта. За даними вчених у кожної другої людини після 35 років спостерігаються симптоми остеохондрозу. Статистика показує, що 50 % населення світу страждає від болю в спині. Якщо хвороба стрімко прогресує та виникають ускладнення, серед яких грижа міжхребцевих дисків, тоді людина втрачає свою працездатність, іноді це призводить до інвалідності. Тому, проблема поперекового остеохондрозу набуває особливої актуальності та потребує негайного вивчення.

Метою статті є вивчити особливості методики ЛФК при поперековому остеохондрозі.

Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження дозволив виявити, що різкий біль у попереку – найголовніша ознака остеохондрозу поперекового відділу хребта, що пов'язаний з м'язовим перевантаженням та при якому розвиваються дистрофічно-дегенеративні зміни міжхребцевих дисків. Тому, лікування поперекового остеохондрозу має бути комплексним і включати в себе різноманітні заходи, а саме: медикаментозне лікування, фізіотерапевтичні процедури, витягіння, масаж, лікувальна гімнастика. У гострому стані захворювання завданням лікувальної гімнастики є нормалізація тонусу центральної нервової системи, підсилення крово- та лімфотоку в суглобах хребта, зняття напруги м'язів, покращання функціонування основних систем організму. Вправи виконуються у положенні лежачи та сидячи, у повільному темпі, дуже обережно під наглядом лікаря. У стадії ремісії вправи виконуються у тренувальному режимі та спрямовані на укріплення м'язів спини, шиї, живота, кінцівок.

Отже, щоденна ранкова гігієнічна гімнастика при остеохондрозі дозволить позбутися від болю в спині й тим самим підвищить якість життя людини.